

Exagerează-ți defectele până devin ridicole.

Toată lumea are și calități și defecte. Unii oameni au calitățile la vedere și caută să își mascheze cât mai mult, față de societate, defectele. Alții însă, își ascund calitățile și așteaptă ca ceilalți să le descopere potențialul și să-i iubească așa cum sunt, chiar dacă ei, lasă la suprafață doar defectele.

Dar nici unii, nici alții nu sunt pe deplin fericiți. Cei care își ascund defectele trăiesc cu impresia că ceilalți știu deja adevărul despre ei, că oricum îi critică. Nu sunt pe deplin mulțumiți de ei și își fac permanent critici aspre în legătură cu toate defectele pe care le au și greșelile pe care le fac.

Cei care își ascund calitățile, trăiesc cu impresia că lumea este plină de răutate și că nimeni nu vede frumusețea din interiorul lor. Cu cât își ascund calitățile, cu atât devin și mai nefericiți. Pentru că, ghici ce? Nimeni nu e preocupat să identifice calitățile lor, căci fiecare e preocupat de propria (ne)fericire.

Așa că, exagerează-ți defectele și imaginează-ți ce se poate întâmpla. Mergi cu imaginația până la extrem. Până ce acele defecte au efecte catastrofale, sau devin ridicole și te determină să faci niște schimbări.

Și cum te va ajuta acest sfat să redescoperi fericirea? Păi, dacă îți exagerezi defectele până devin ridicole și începi să râzi de tine, cu siguranță nu o să mai fii nefericit. Iar dacă devin copleșitoare, cu siguranță, cauți să le schimbi și să le transformi în calități până ajungi să devii mândru de tine.

„A fi fericit nu înseamnă că totul este perfect, ci că ai decis să vezi lucrurile dincolo de imperfecțiuni.”

Anonim

Notează cel puțin cinci lucruri care îți plac la tine.

După ce ți-ai identificat defectele, poți trece să-ți scoți în evidență calitățile. Operațiunea te va face să te simți mai bine. Dacă numărul defectelor este mai mare, caută să vezi cum poți să schimbi acele defecte și să le transformi în calități. Cu cât crește numărul de calități și lucruri care îți plac la tine, cu atât te vei simți mai bine.

Sau caută ca timp de un minut să te privești în oglindă și să îți adresezi complimente. Dacă nu reușești, înseamnă că ai de lucru la imaginea ta despre tine. Când te uiți în oglindă, spune-ți *Ia uite ce minunăție a creat Dumnezeu!* Și continuă prin a-ți repeta cât mai multe calități și complimente. Acțiunea asta te va face să zâmbești.

Iar dacă te întrebi la ce anume să se refere acele calități sau complimente pe care să ți le spui, ei bine, pot fi legate de abilitățile de lucru, la ce anume ești bun. Pot fi în legătură cu caracterul tău, cu personalitatea ta unică și deosebită. Pot fi în legătură cu aspectul tău fizic sau cu spiritualitatea ta. Pot fi legate de rolurile pe care le ai de îndeplinit zi de zi (soț/soție, fiică sau fiu, membru al unei societăți,

vecin, contribuabil – chiar faptul că îți achiți taxele și facturile la timp poate fi un compliment). Pot fi legate de cât de bine ți-a reușit rețeta de prăjituri sau raportul pe care l-ai terminat.

Și dacă te întrebi: *ce legătură are acest exercițiu cu fericirea?* Personal cred că are.

Cum te simți când cineva îți face un compliment? Dacă răspunsul este pozitiv, imaginează-ți ce bine te vei simți atunci când realizezi că de fapt sunt mult mai multe motive să primești complimente. Iar tu ești cea mai potrivită persoană să știe ce calități ai și ce complimente meriți.

Iar dacă nu le știi, întreabă-i pe cei apropiați ce calități ai. Scrie-le undeva și recitește-le cât mai des. Te va face să vezi viața mult mai frumoasă și vei fi mai plin de energie, de resurse și de fericire.

Și dacă nu te bucuri atunci când primești un compliment, pot să-ți spun doar că e momentul să începi s-o faci. Să te poți bucura de un compliment înseamnă să fii capabil să primești și să dai voie să vină spre tine și alte lucruri bune și frumoase. Înseamnă să te consideri o persoană meritorie. Și când tu te consideri o persoană meritorie, ceilalți vor începe să te vadă cu ochi din ce în ce mai buni. Așa că nu te mai ascunde, nu mai simți nevoia să dai replica cu un alt compliment sau chiar mai rău, nu îl mai nega.

Spune pur și simplu *Mulțumesc!* Și ai să vezi că ți se schimbă treptat percepția despre tine și ceilalți. Și vei începe să te bucuri mai mult. Iar dacă te bucuri, ești deja fericit.